

Inhalt

Danksagung	9
Einleitung	11
Selbsterkundungsübung Wo stehen Sie in fünf Jahren?	20
Teil I: Rückblick	23
1. Waren Sie in einer Misshandlungsbeziehung?	25
Selbsterkundungsübung 1	
Checkliste der Misshandlungen	41
Selbsterkundungsübung 2	
Analyse der Misshandlungen	43
2. Sind Sie jetzt in Sicherheit?	47
Selbsterkundungsübung	
Wie schätzen Sie Ihre Sicherheit ein?	62
3. Wie konnte das passieren?	65
Selbsterkundungsübung	
Stereotype, an die Ihr Misshandler glaubte	73
4. Verdeckter Horror: sexueller Missbrauch	75
Selbsterkundungsübung	
Gespräch mit sich selbst	88
5. Wie konnten Sie einen Misshandler lieben?	91
Selbsterkundungsübung	
Warum Sie Ihren Misshandler geliebt haben	98
6. Misshandlung von Männern durch Frauen und Misshandlung in homosexuellen und transsexuellen Beziehungen	99
Selbsterkundungsübung	
Ihre besonderen Herausforderungen	109
Teil II: Jetzt	113
7. Verlorener Partner, verlorener Traum, verlorenes Leben	115
Selbsterkundungsübung	
Äußern Sie Ihre Gefühle	125

8.	Wenn Emotionen Sie überwältigen	127
	Selbsterkundungsübung	
	Einschätzung und Bewertung Ihrer Emotionen	140
9.	Anzeichen von unerfüllter Heilung	149
	Selbsterkundungsübung	
	Einschätzung Ihrer Heilung	158
10.	Und die Kinder?	161
	Selbsterkundungsübung	
	Die Kinder einschätzen	176
11.	Die Reaktionen Anderer	179
	Selbsterkundungsübung	
	Bewertung Ihrer Freundschaften	190
Teil III: Blick voraus		193
12.	Praktische Erwägungen	195
	Selbsterkundungsübung I	
	Die praktische Seite der Heilung	204
	Selbsterkundungsübung II	
	Wie viel Geld brauchen Sie genau zum Überleben?	207
13.	Die Heilung beginnt	211
	Selbsterkundungsübung	
	Brauchen Sie professionelle Hilfe?	221
14.	Wieder an sich selbst glauben	225
	Selbsterkundungsübung	
	Wer sind Sie?	232
15.	Von der Versuchung zurückzugehen	235
	Selbsterkundungsübung	
	Betrachtung Ihrer Möglichkeiten	245
16.	Ist Ihr Misshandler noch immer in Ihrem Leben?	247
	Selbsterkundungsübung	
	Vorbereitung auf mögliche Begegnungen	255
17.	Neue Liebe	259
	Selbsterkundungsübung	
	Wonach suchen – was vermeiden?	269
Nachwort		271
Beratungsangebote und Kontaktadressen		272
Sachregister		277